



各施設等のマーク

保健福祉センター

ごみ出しの日

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	11	12 一般 健康料理教室	13 すくすく相談	14 埋立 乳・子宮・大腸がん検診 のびのび相談	15 一般 育児相談	16
17	18 粗大 (柿・山王谷・向陽台)	19 一般 アフターピクス	20 再生(新聞紙等) すくすく相談 無料法律相談	21 埋立 のびのび相談	22 一般 すくすく相談	23
24	25	26 一般	27	28 埋立 のびのび相談	29 一般	30
1 (12月)	2	3 一般	4 再生(雑誌等) すくすく相談	5 埋立 のびのび相談 1歳半健診 無料法律相談	6 一般 すくすく相談	7
8	9	10 一般 プレママ教室				



*18(月)は柿・山王谷・向陽台地区の粗大ごみ収集日です。他地区の方は出せません。

健康事業内容

名称	日	時間	内容	お問い合わせ
健康料理教室	12	10:00~13:00	メタボ予防を目的とした管理栄養士による調理実習の栄養教室(要予約 定員16名) 持ち物:エプロン、三角巾、筆記用具、参加費400円、マスク	保険福祉課 TEL:377-5659
育児相談	15	予約制	子どもの身体計測、保健相談、栄養相談(要予約) 持ち物:母子健康手帳、フェイスタオル	
アフターピクス	19	10:00~11:30	生後2~6か月の産婦とその赤ちゃんを対象としたダンスインストラクターによる産後エクササイズ教室(要予約 先着12組) 持ち物:汗拭きタオル、バスタオル、飲み物	
プレママ教室	12/10	10:00~11:30	妊婦と配偶者など家族の方を対象とした妊娠中や分娩に関するお話、座談会などの教室(要予約)	子育て健康課 TEL:377-5652
すくすく相談	13, 20, 22, 12/4, 12/6	予約制	「ことばが遅い」、「コミュニケーションがとりにくい」、「どもりや発音が気になる」など、言語聴覚士による子どもの言葉の発達に関する相談(要予約)	
のびのび相談	14, 21, 28, 12/5	予約制	臨床心理士による子どもの発達検査の実施や「おちつきがない」「関わり方がわからない」などの子どもの発達に関する相談(要予約) ※最短R7.1月~の予約となります。	
精神福祉相談	随時		相談支援センターの相談員が相談を受けます。	ソシオ TEL:345-9016 HANA TEL:320-2761
障がい者の就職相談	随時		四日市障がい者就業・生活支援センタープラウの相談員が相談を受けます。	TEL:354-2550
知的障がい福祉相談	随時		相談支援事務所が相談を受けます。	陽だまり TEL:328-5881 プルーム TEL:329-5657
女性の悩み相談	随時		北勢福祉事務所の女性相談員がDV・家庭問題などの相談を受けます。	TEL:352-0557
児童福祉相談	随時		北勢児童相談所の相談員が子どもの発達・虐待・非行等の相談を受けます。	TEL:347-2030
(一社)四日市薬剤師会薬剤師による「お薬相談」	毎月第3土曜日 14時~16時		病院で処方してもらった薬・市販薬・健康食品・機能的食品・サプリメント・漢方薬等について電話・対面相談を受けます。	四日市市本町9-8 本町プラザ5階 TEL:350-3925

朝日町食生活改善推進協議会 クッキングブラザ

【汁物】 ウィンナー入り コンソメスープ

あと一品ほしいときにいかがでしょうか。
人参の型抜きをお好みの形にしても楽しいですね♪



材料(4人分)

カットわかめ(乾燥).....2g
人参 1/4本40g
ウィンナーソーセージ...4本
固形スープのもと.....1個
水.....3カップ
塩.....0.5g
こしょう.....少々

作り方

- ①人参は輪切りにし、花形に抜く。
ソーセージは斜めうす切りにする。
- ②Aの調味料を鍋に入れて煮立て、①を入れて人参が柔らかくなったら、わかめを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。

1人分の
栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
71kcal	2.3g	5.9g	1.2g

広報無線がきこえにくいときは...
0120-251165(通話無料フリーアクセス)
※最新の放送のみ聞くことができます。

※朝日町役場に問い合わせの際は、ダイヤル番号をよくご確認の上、お間違いのないようおかけください。

無料法律相談
(11/20(水)、12/5(木)) ※予約制です。
毎回、保健福祉センター2階研修室
13時30分~15時30分まで
社会福祉協議会 TEL 377-2941

リサイクル運動(11/20(水))
(祝日、雨天の場合は翌日)
収集場所 保健福祉センター駐車場(9時~13時まで)
出張場所 埋縄公民館(10時~10時30分まで)